

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ, С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Д. И. Капская, А. Р. Ромбальская

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dkapskaya@gmail.com*

В статье раскрывается эффективность программы для развития координации у девочек 4–6 лет в фигурном катании и профилактики плоскостопия. Установлено, что организованные занятия лечебной гимнастикой способствуют укреплению мышц, поддерживающих свод стопы и лучшему овладению координации движений в фигурном катании, что особенно важно для выполнения сложных элементов и фигур на льду.

The article reveals the effectiveness of the program for the development of coordination in girls 4–6 years old in figure skating and the prevention of flat feet. It has been established that organized therapeutic gymnastics classes help strengthen the muscles supporting the arch of the foot and better master the coordination of movements in figure skating, which is especially important for performing complex elements and figures on ice.

Ключевые слова: развитие координационных способностей; профилактика плоскостопия; тестирование физической подготовленности.

Keywords: development of coordination abilities; prevention of flat feet; testing of physical fitness.

Фигурное катание является конькобежным спортом, это один из самых сложных видов спорта с точки зрения координации. Основная идея заключается в перемещении спортсмена или пары спортсменов на коньках на льду с изменением направления скольжения и выполнении дополнительных элементов (поворотов, прыжков, комбинаций, поддержек и т. д.) под музыку [6].

Для улучшения физического состояния детей 4–6 лет, занимающихся фигурным катанием, необходимо развивать физические качества и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Лечебная физкультура – комплекс физических и дыхательных упражнений, который оказывает общеоздоровительное и терапевтическое действие на юный организм. Регулярная адекватная физическая нагрузка способствует гармоничному развитию ребенка и снижает частоту простудных и других заболеваний [3].

Чтобы выполнять сложные технические элементы в фигурном катании, необходимо овладеть базовыми элементами еще на начальных стадиях обучения, которые являются исключительно ценным средством повышения двигательных возможностей фигуриста. Обучаясь фигурному катанию, дети 4–6 лет получают знания, приобретают двигательные умения и навыки [4].

Организованные занятия по фигурному катанию способствуют разносторонней двигательной подготовке занимающихся. Занятия лечебной гимнастикой будут оказывать общеукрепляющее действие на организм, повышать физическую и умственную работоспособность, помогать освоению основных двигательных навыков и умений, воспитывать интерес и привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрять их в режим дня [3].

В литературе [5] указано, что выполнение разнообразных подпрыгиваний, прыжков в высоту, в длину и через скакалку является заметной нагрузкой на организм ребенка, его сердечно-сосудистую, дыхательную системы и особенно, на его голеностопные суставы. Поэтому в различные формы работы по физическому воспитанию должны включаться упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

Отмечено, что у детей 4–6 лет мышечный аппарат стопы развит слабо. Исходя из этого, нельзя допускать, чтобы дети спрыгивали с высоты. Чтобы укрепить стопу, специалисты в области физической культуры рекомендуют выполнять корригирующие упражнения. Также родителям стоит обратить внимание на спортивную обувь детей. Необходимо чтобы обувь была с плотным задником, подошва была с эластичным каблучком. И необходимо, чтобы четко совпадал размер обуви с размером ноги ребенка [1].

На развитие скелета ребенка могут негативно повлиять следующие факторы: чрезмерная и неравномерная нагрузка, длительная ходьба, перенос тяжестей. Все вышеперечисленные факторы способны поменять форму ноги, стопы, а также спровоцировать искривление позвоночника. Значительные изменения скелета ребенка объясняются развитием мускулатуры. Наряду с этим происходят изменения сухожилий и суставно-связочного аппарата. У детей дошкольного возраста очень эластичные мышцы и связки, это объясняет их высокую подвижность в суставах [2].

Цель исследования – оценить эффективность программы для развития координации и профилактики плоскостопия у девочек 4–6 лет в фигурном катании.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Минск-Арена». В исследовании принимало участие 16 девочек в возрасте от 4 до 6 лет. Все исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 8 человек в каждой группе.

Дети контрольной группы занимались по программе базы, которая включала в себя занятия по общей физической подготовке 1 раз в неделю, занятия на льду 2 раза в неделю. Каждое занятие длилось по 45 мин.

Дети экспериментальной группы занимались по разработанной авторской программе, которая состояла из занятий по общей физической подготовке 1 раз в неделю по 45 мин, занятий на льду 2 раза в неделю по 45 мин, занятий лечебной гимнастикой (разработанный комплекс упражнений лечебной гимнастики) 1 раз в неделю по 25 мин.

Методы исследования: антропометрический метод (измерялся рост с помощью ростомера, вес с использованием электронных весов); исследование

функционального состояния нервной системы (простая проба Ромберга, усложненная проба Ромберга, тест «Прыжки на двух ногах через скакалку», тест «Прыжок с вращением», тест «Цапля»); тестирование физической подготовленности: силовая выносливость мышц спины (тест «Лодочка»), силовая выносливость мышц голени и стопы (тест «Стойка на носках», тест «Поднимание на носки»), силовая выносливость мышц брюшного пресса (тест «Поднимание туловища», тест «Планка на локтях»). Обработка полученных данных проводилась статистическим методом.

Результаты исследования. Антропометрические показатели у детей обеих групп находились в пределах возрастной нормы. При этом между собой практически не отличались. Выявился небольшой прирост в показателях роста и веса в обеих группах. У детей контрольной группы прирост роста составил 0,2 %, у детей экспериментальной группы – 0,1 %. У учащихся контрольной группы прирост веса составил 0,4 %, у экспериментальной группы – 1 % (рисунок 1).

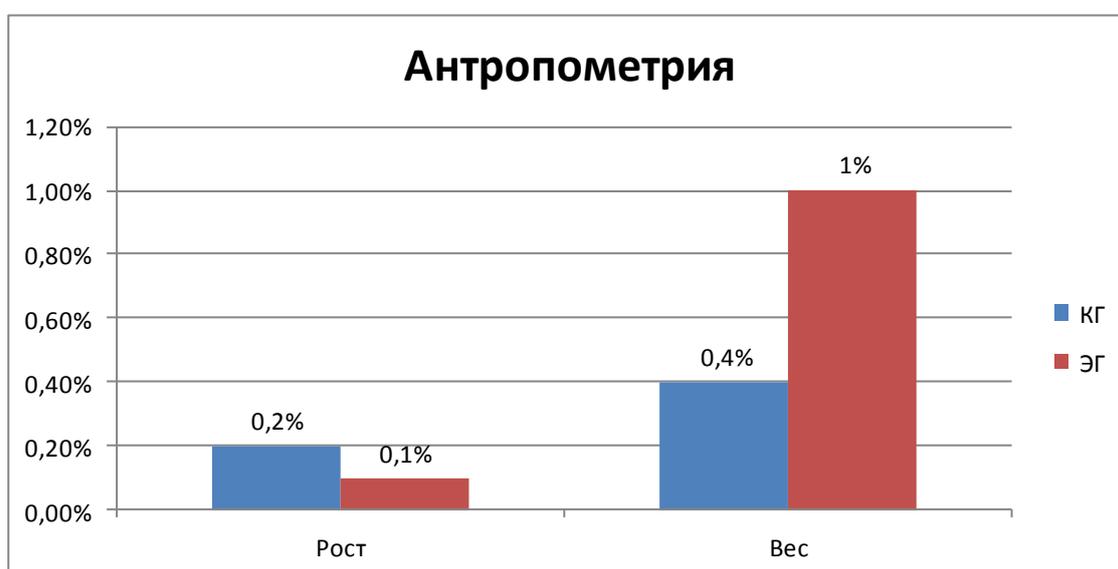


Рисунок 1 – Динамика показателей антропометрии у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Полученные данные показателей силовой выносливости и скоростно-силовых способностей мышц голени и стопы детей контрольной группы и экспериментальной группы показывают, что после применения программ в обеих группах показатели улучшились. Анализируя результаты теста «Поднимание на носки», видно, что скоростно-силовые способности мышц голени и стопы у детей контрольной группы увеличилась на 8,1 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 26,2 %.

Тест «Стойка на носках», направленный на определения уровня развития силовой выносливости мышц голени и стопы у представителей контрольной группы показал небольшое увеличение на 4,8 %, а у учащихся экспериментальной группы показатели значительно увеличились – на 17,7 %.

Силовая выносливость мышц голени и стопы по тесту «Цапля» у детей контрольной группы увеличилась на 14,2 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 33,3 %.

Это свидетельствует о том, что силовая выносливость и скоростно-силовые способности мышц голени и стопы в значительной мере улучшились у лиц экспериментальной группы, у детей контрольной группы также заметны улучшения, но в меньшей степени (рисунок 2).

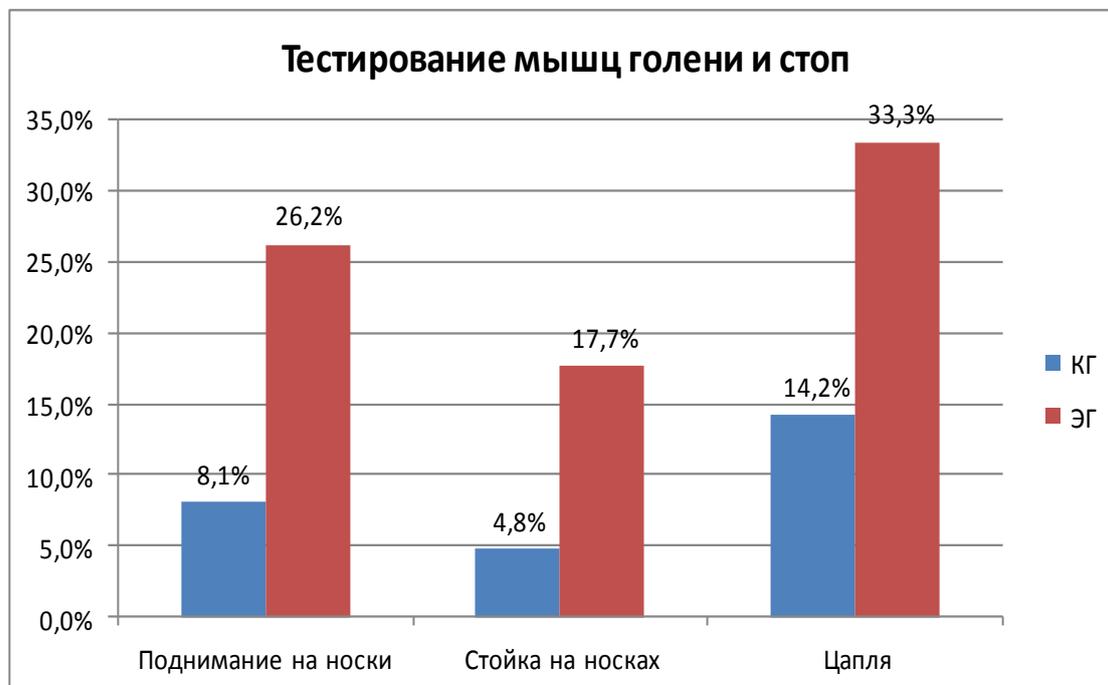


Рисунок 2 – Динамика показателей силовой выносливости и скоростно-силовых способностей мышц голени и стопы у лиц экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

При изучении динамики показателей координационных способностей установлено, что время удержания положения в простой пробе Ромберга у детей контрольной группы изменилось на 28,9 %, а в экспериментальной группе процентный рост составил 44,1 %. Динамика показателя в усложненной пробе Ромберга у детей КГ составила 2,4%, а в ЭГ – 5,0 %.

Анализ результатов теста «Прыжки на двух ногах через скакалку» показал, что координационные способности у девочек контрольной группы незначительно увеличились на 3,3 %, а у занимающихся экспериментальной группы выросли на 6,1 %. Наибольший прирост у лиц, занимающихся в экспериментальной группе.

Также применение программы развития свидетельствует об улучшении двигательной координации в тесте «Прыжок с вращением» в экспериментальной группе на 23,8 % , в контрольной группе на 13,8 %, что является достаточно хорошим результатом (рисунок 3).

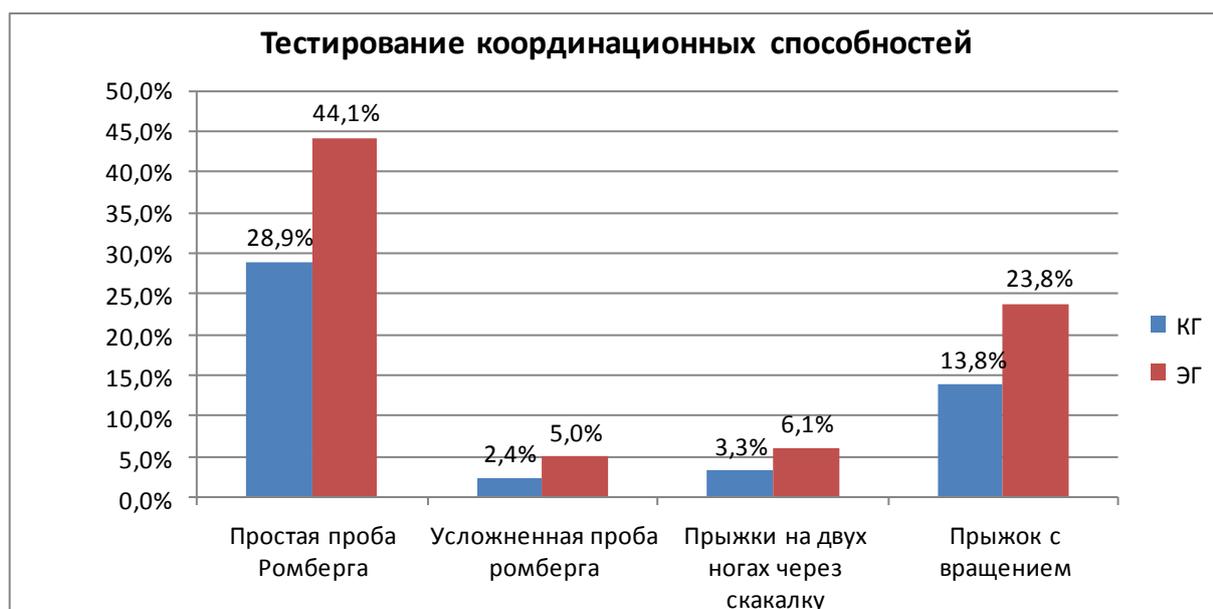


Рисунок 3 – Динамика показателей координационных способностей у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

В результате применения программы развития силовая выносливость мышц спины по тесту «Лодочка» у детей контрольной группы увеличилась на 13,5 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 33,7 %. Тест «Поднимание туловища» показал в контрольной группе увеличение силовой выносливости мышц брюшного пресса на 25,5 %, а у учащихся экспериментальной группы на 49,1 %. Тест «Планка на локтях», направленный на определения уровня развития того же физического качества у представителей контрольной группы показал увеличение на 8,7 %, а у учащихся экспериментальной группы показатели увеличились на 16 %. Данные результаты свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц спины увеличилась у занимающихся экспериментальной группы (рисунок 4).

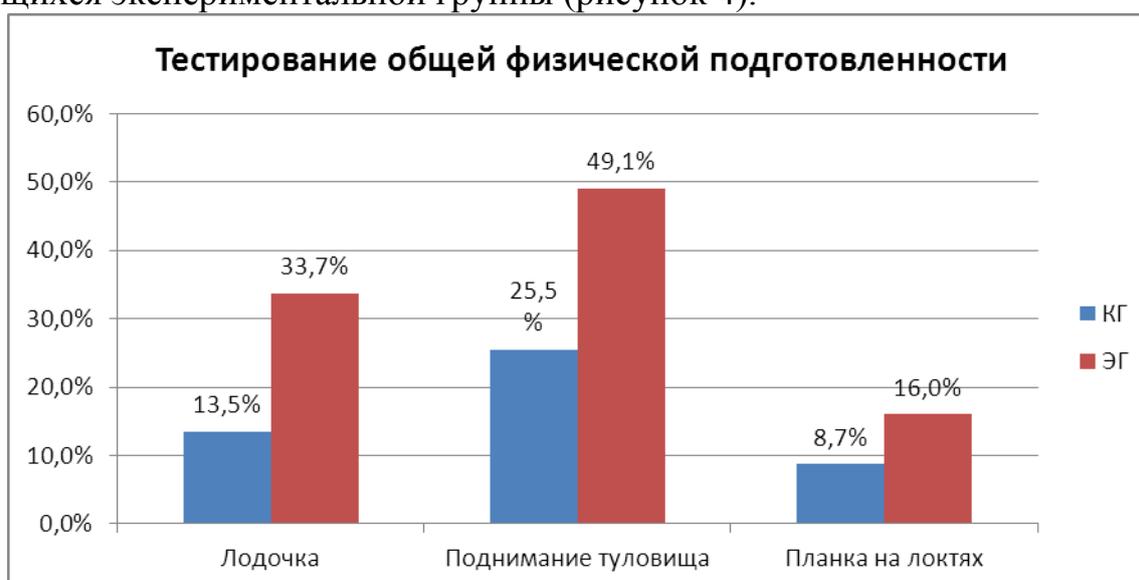


Рисунок 4 – Динамика показателей общей физической подготовленности у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Результаты анализа динамики показателей физического развития, общей физической подготовленности, параметров силовой выносливости и скоростно-силовых способностей мышц голени и стопы, и координационных способностей у девочек-фигуристок дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп показывают, что у детей экспериментальной группы после применения программы развития был замечен более высокий прирост показателей, чем у контрольной группы, что свидетельствует о большей эффективности разработанной авторской программы по сравнению с программой для лиц контрольной группы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2014 – 304 с.
2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы / И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. – М. : Спорт, 2016. – Ч. 1 : Организация тренировочного процесса. – 296 с.
3. Капилевич, Л. В. Лечебная физическая культура : учеб. пособие для студентов нефизкультур. специальностей / Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим. – Томск : Томск. гос. ун-т, 2011. – 116 с.
4. Мишин, А. Н. Биомеханика движений фигуриста / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 144 с.
5. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1991. – № 11. – С. 17–20.
6. Фигурное катание на коньках : учебник для ин-тов физ. культуры ; под общ. ред. А. Б. Гандельсмана. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 183 с.